

Annika Jalovaara ja Sanni Rantala

**TUNTEIDEN SÄÄTELYN VAIKEUKSIEN
YHTEYS TUNTEIDEN
SÄÄTELYSTRATEGIOIHIN
PÄIVITTÄISESSÄ ELÄMÄSSÄ**

Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta
Kandidaatin tutkielma
Toukokuu 2023

TIIVISTELMÄ

Annika Jalovaara ja Sanni Rantala: Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys tunteiden säätelystrategioihin päivittäisessä elämässä
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologian tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2023

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää piirretason tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä ruminaation, harhauttamisen ja tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä. Tutkimusta piirretason tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyksistä tunteiden säätelystrategioiden päivittäiseen käyttöön on varsin niukasti, sillä suurin osa aiemmasta tutkimuksesta on tutkinut tunteiden säätelystrategioita retrospektiivisellä tutkimusotteella. Aikaisempaan tutkimustietoon pohjautuen oletimme, että tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä runsaampaan ruminaation sekä harhauttamisen käyttöön päivittäisessä elämässä. Lisäksi oletimme, että tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä vähäisempään tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin osana Päivittaiset tunteet -projektia vuonna 2017. Tutkittavat rekrytoitiin lähettämällä sähköpostia tutkimuksesta Tampereen yliopiston sähköpostilistoille sekä jakamalla esitteitä yliopiston kampuksilla. Lopullinen otoksemme koostui 110 henkilöstä. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tutkittavat täyttivät verkossa lomakkeen, jossa kartoitettiin heidän demografisia tekijöitään sekä psykologisia piirteitään, joiden joukossa oli muun muassa piirretason tunteiden säätelyn vaikeudet. Tutkimuksen toisessa vaiheessa jokainen osallistuja vastasi viikon ajan seitsemästi päivässä lähetettyihin kyselyihin, joissa kartoitettiin tunteiden säätelystrategioita, joita he olivat käyttäneet sitten viime kyselylomakkeen täyttämisen. Tunteiden säätelyn vaikeuksien mittaamiseen käytettiin Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) -mittaria, josta hyödynnettiin 29 väittämän versiota. Tunteiden säätelystrategioita kartoitettiin mobiiliteknologialla toteutetulla kokemusotantamenetelmällä, jossa jokaista strategiaa mitattiin yksittäisellä väittämällä. Tilastollisiin analyyseihin käytettiin lineaarista regressioanalyysia.

Oletuksemme mukaisesti piirretason tunteiden säätelyn vaikeudet olivat yhteydessä suurempaan ruminaation käyttöön päivittäisessä elämässä. Hypoteesimme vastaisesti tunteiden säätelyn vaikeudet eivät kuitenkaan olleet yhteydessä harhauttamisen tai tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä. Tutkimuksemme toi tärkeää uutta tietoa tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteydestä päivittäisiin tunteiden säätelystrategioihin korkeakouluopiskelijoilla. Tietääksemme tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä ei ole koskaan aiemmin tutkittu, ja tutkimuksemme antoi tärkeää uutta tietoa näiden ilmiöiden yhteyksistä. Aiheesta olisi kuitenkin tärkeää tehdä jatkotutkimusta. Tutkimuksemme käytännön sovellutuksena kliinisessä työssä huomiota voisi kiinnittää erityisesti korkeakouluopiskelijoiden ruminaation käyttämiseen päivittäisessä elämässä.

Avainsanat: tunteiden säätelystrategiat, tunteiden säätelyn vaikeudet, ruminaatio, harhauttaminen, tietoinen läsnäolo, päivittäinen elämä

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO.....	1
1.1. <i>Tunteiden säätely ja tunteiden säätelyn vaikeudet</i>	2
1.2. <i>Tunteiden säätelystrategiat.....</i>	3
1.3. <i>Ruminaatio, harhauttaminen ja tietoinen läsnäolo</i>	5
1.4. <i>Tutkimuskysymykset ja hypoteesit.....</i>	6
2. MENETELMÄT.....	7
2.1. <i>Tutkittavat ja tutkimuksen kulku</i>	7
2.2. <i>Mittarit</i>	8
2.3. <i>Tilastolliset menetelmät</i>	9
3. TULOKSET	10
3.1. <i>Kuvailevat tulokset.....</i>	10
3.2. <i>Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys tunteiden säätelystrategioiden käyttöön päivittäisessä elämässä</i>	11
4. POHDINTA.....	13
4.1. <i>Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys päivittäiseen tunteiden säätelystrategioiden käyttöön</i>	14
4.2. <i>Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....</i>	17
4.3. <i>Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet.....</i>	18
LÄHDELUETTELO	21

1. JOHDANTO

Merkitykselliset tilanteet herättävät meissä erilaisia tunteita, jotka vaikuttavat edelleen käyttäytymiseemme (Thompson, 1994). Ihmiset eivät kuitenkaan toimi vain tunteidensa ohjaamina, vaan voivat myös itse vaikuttaa niihin aktiivisesti (Gross, 2002). Tätä tunteisiin vaikuttamista ja niiden muokkaamista kutsutaan tunteiden säätelyksi (Koole, 2009). Tunteita säätelemällä voidaan vaikuttaa esimerkiksi tunnekokemusten keston ja ilmaisuun tai tunnereaktioita aiheuttaviin tilanteisiin (Gross, 2002). Kaikkia niitä keinoja, joilla yksilöt pyrkivät säätelemään tunteitaan, kutsutaan tunteiden säätelystrategioiksi (Koole, 2009). Kun tunteita säädellään tehokkaasti, edistää se yksilön adaptiivista toimintaa ympäristössä sekä auttaa häntä pääsemään tunteiden säätelyn tavoitteisiinsa, kun taas tunteiden säätelyn vaikeudet ilmenevät haasteina juuri näillä alueilla (Thompson, 1994; Gratz & Roemer, 2004; Gross & Jazaieri, 2014). Tunteiden säätelyn vaikeudet ovat läheisesti yhteydessä myös hyvinvointiin ja mielenterveyden häiriöihin (Gross & Muñoz, 1995).

Tunteiden säätelyn vaikeudet ilmenevät piirretasolla siten, että ihmiset eroavat toisistaan sen suhteen, missä määrin he kokevat vaikeuksia tunteidensa säätelyssä. Nämä piirretasolla havaitut tunteiden säätelyn vaikeudet vaikuttavat tunteiden säätelystrategioihin, joita ihmiset valikoivat käyttöönsä säädelläkseen tunteitaan (Daros ym., 2020). Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että tunteiden säätelyn vaikeuksista kärsivät henkilöt käyttävät puutteellisesti tehokkaita ja tilanteeseen sopivia strategioita sekä vähemmän todennäköisesti positiivisiin mielenterveysvaikutuksiin yhdistettyjä strategioita (Daros & Ruocco, 2021; Daros ym., 2020).

Tunteiden säätelyn vaikeuksien vaikutuksesta eri tunteiden säätelystrategioiden käyttöön päivittäisellä tasolla on tietääksemme tehty tutkimusta vasta niukasti. Aiempi tutkimus koskien tunteiden säätelystrategioita on keskittynyt retrospektiiviseen tutkimusotteeseen, joka pohjautuu pitkällä aikavälillä käytettyjen strategioiden muistamiseen. Tämän seurauksena retrospektiivisissä tutkimuksissa muistivääristymien mahdollisuus on suurempi verrattuna päivittäisessä elämässä tehtyyn tutkimukseen. Tässä tutkimuksessa selvitämme piirretason tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä kolmen eri tunteiden säätelystrategian, ruminaation, harhauttamisen sekä tietoisien läsnäolon, käyttöön päivittäisessä elämässä.

1.1. Tunteiden säätely ja tunteiden säätelyn vaikeudet

Tunteet sisältävät erilaisia behavioraalisia, kokemuksellisia ja fysiologisia reagoitaitapumuksia (Lazarus, 1991; Gross, 2002). Ne eivät kuitenkaan yksinään määritä tapaamme reagoida, vaan meillä on mahdollisuus itse säädellä tunteitamme (Gross, 2002). Tunteiden säätely muodostuu erilaisista tietoisista ja tiedostamattomista prosesseista, joiden avulla ihmiset pyrkivät muokkaamaan tunteitaan sekä vaikuttamaan niiden ilmenemiseen ja ilmaisuun (Koole, 2009; Rottenberg & Gross, 2003; Gross, 2001). Säätely voidaan kohdentaa itse tunnereaktioita aiheuttaviin tilanteisiin tai sillä voidaan pyrkiä vaikuttamaan tunteiden sisältämiin reagoitaitapumuksiin sekä niiden alkamiseen, kestoon, tai voimakkuuteen (Gross & Levenson, 1993).

Thompsonin (1994) mukaan tunteet voivat vaikuttaa ihmisen toimintaan eri tavoin, ja tunteiden säätely on keskeistä siksi, että ihminen voi tunteitaan säätelemällä valjastaa tunteensa palvelemaan adaptiivisesti käyttäytymisen tavoitteitaan ja strategioitaan. Adaptiivinen tunteiden säätely sisältää joustavuuden ja kyvyn käyttää eri tunteiden säätelystrategioita, jotka ovat hyödyllisiä juuri kyseisessä tilanteessa (Thompson, 1994; Gratz & Roemer, 2004). Tunteiden säätely on tiiviisti yhteydessä hyvinvointiin ja mielenterveyteen (Gross, 2002; Gross & Muñoz, 1995). Ongelmat ja puutteet tunteiden säätelyssä vaikuttavat pitkällä aikavälillä merkittävästi psyykkisiin toimintoihin ja ovat yhteydessä mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen, ahdistuneisuushäiriöihin sekä epävakaaseen persoonallisuushäiriöön (Koole, 2009; Kring & Werner, 2004; Mennin ym., 2007; Linehan, 1993).

Gratz ja Roemer (2004) esittävät, että tunteiden säätely sisältää kuusi keskenään korreloivaa osa-aluetta: tietoisuuden omista tunteista, kyvyn ymmärtää omia tunnekokemuksia, impulsiivisen käyttäytymisen kontrolloinnin, kyvyn käyttäytyä omien tavoitteiden ja päämäärien mukaisesti negatiivisten tunteidenkin vallassa, omien tunteiden hyväksymisen sekä kyvyn käyttää tilanteenmukaisia ja tehokkaita tunteiden säätelystrategioita tunnereaktioiden muunteluun siten, että reaktiot sopivat yksilön tavoitteisiin ja tilanteen vaatimuksiin. Heidän mukaansa yhden tai kaikkien osa-alueiden ongelmat kertovat tunteiden säätelyn vaikeuksista tai tunteiden säätelyhäiriöstä. Bardeen ja kumppanit (2016) kuitenkin uudistivat tutkimuksensa perusteella tätä määrittelyä yhdistämällä tietoisuuden ja tunteiden ymmärtämisen kyvyn yhdeksi alalottuvuudeksi nimeltä tunteiden identifioiminen. Pohjaamme työmme teoreettisen viitekehyksen Bardeenin ja kumppaneiden (2016) viiden alalottuvuuden tunteiden säätelyn vaikeuksien määrittelyyn.

Gratz ja Roemer (2004) avaavat tunteiden säätelyn vaikeuksien määrittelyssään vaikeuksien alalautuvuuksia vielä tarkemmin. Ongelmat hyväksyä omia tunteita nähdään taipumuksena kokea negatiivisia toissijaisia tunteita omia negatiivisia ensisijaisia tunteita kohtaan tai ei-hyväksyvinä reaktioita omaa pahoinvointia kohtaan. Vaikeudet impulsiivisen käyttäytymisen kontrolloinnissa näyttävät erityisesti haasteina säilyttää oman käyttäytymisen kontrolli negatiivisia tunteita koettaessa. Samoin haasteet toimia omien tavoitteiden ja päämäärien mukaan tulevat ilmi negatiivisten tunteiden ollessa läsnä yksilön elämässä. Haasteet kyvyssä käyttää tilanteenmukaisia ja tehokkaita tunteiden säätelystrategioita joustavasti näyttävät muun muassa niin, että ollessaan järkyttynyt yksilö kokee, että on vain vähän, mitä hän voi tehdä säädelläkseen tehokkaasti omia tunteitaan. Bardeen ja kollegat (2016) ovat määritelleet, että vaikeudet omien tunteiden identifioimisessa ilmenevät omien tunteiden tunnistamisen ja tarkkailemisen puutteena. Tunteiden säätelyn vaikeudet voivat siis näyttäytyä hyvin monin eri tavoin, vaikka tässä tutkimuksessa tarkastelemmekin niitä kokonaisuutena.

Erityisesti tutkimme tunteiden säätelyn vaikeuksia tutkimuksessamme piirretasolla, joka viittaa siihen, että ihmiset eroavat tämän ominaisuuden suhteen toisistaan. Piirretasoiset ominaisuudet ovat myös suhteellisen pysyviä yli ajan. Toisten tunteiden säätely on yleisesti tehokkaampaa ja adaptiivisempaa, ja toisilla taas on tunteiden säätelyssä jatkuvasti enemmän vaikeuksia siten, että säätely on tehottomampaa ja estää yksilöä pääsemästä tavoitteisiinsa ja sopeutumaan tilanteeseen. Piirretason tunteiden säätelyn vaikeudet kuvaavat siis ongelmia tehokkaassa ja adaptiivisessa tunteiden säätelyssä sekä sen osa-alueissa.

1.2. Tunteiden säätelystrategiat

Yksilöt käyttävät tunteiden säatelemiseen erilaisia tunteiden säätelystrategioita, joilla viitataan kaikkiin konkreettisiin keinoihin, joiden avulla yksilöt pyrkivät säatelemään tunteitaan ja pääsemään tunteiden säätelyn tavoitteisiinsa (Koole, 2009; Gross & Jazaieri, 2014). Yksilö voi esimerkiksi säädellä tunteitaan syömällä, hyväksymällä tai tukahduttamalla tunnekokemuksiaan tai eristäytymällä (Naragon-Gainey ym., 2017). Tunteiden säätelystrategiat voidaan erotella toisistaan sen mukaan, missä vaiheessa ne esiintyvät tunnereaktion heräämisen aikajanalla (Gross, 2002).

Tunnetuin malli, joka kuvaa tätä aikajanaa sekä tunteiden säätelyn sijoittumisen mahdollisuuksia tälle aikajanelle, on tunteiden säätelyn prosessimalli (Gross, 1998b; Webb ym., 2012).

Grossin prosessimallin (Gross, 1998a; Gross, 1998b) mukaan ihminen tekee tunneviheistä arvioita, jotka käynnistävät erilaisia fysiologisia, kokemuksellisia sekä behavioraalisia reagoitaitapumuksia. Malli esittää, että tunteiden säätelyä on mahdollista tehdä tämän tunteiden syntymisprosessin viidessä, ajallisesti toisistaan erillisissä vaiheissa. Nämä vaiheet muodostuvat mahdollisuuksista säädellä tunteita valikoimalla ja muokkaamalla tilanteita, kohdistamalla tarkkaavaisuutta, arvioimalla tilanteita sekä säätelämällä jo heränneitä tunnereaktioita.

Tunteiden säätelyn vaikeudet ovat keskeisesti yhteydessä tunteiden säätelystrategioiden käyttöön, ja Daros ja Ruocco (2021) esittävätkin, että tunteiden säätelyn vaikeudet ovat seurausta toimivien strategioiden vähäisestä sekä toimimattomien strategioiden runsaammasta käytöstä. Aiemmissa tutkimuksissa on myös havaittu, että tunteiden säätelyn vaikeuksiin taipuvaiset henkilöt käyttävät puutteellisesti tehokkaita ja tilanteeseen sopivia strategioita sekä vähemmän todennäköisesti mielenterveyttä edistäviä strategioita (Daros & Ruocco, 2021; Daros ym., 2020). Daros ja kumppanit (2020) ovat myös havainneet, että piirretason tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä suurempaan välttelevien sekä vähäisempään käsittelevien tunteiden säätelystrategioiden päivittäiseen käyttöön.

Tutkimusta piirretason tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteydestä päivittäisessä elämässä käytettyihin tunteiden säätelystrategioihin on kuitenkin vasta hyvin vähän. Aikaisempi tutkimus on pääosin keskittynyt tarkastelemaan strategioita retrospektiivisillä kyselytutkimuksilla, jotka pohjautuvat pitkällä aikavälillä käytettyjen strategioiden muistamiseen. Näin saadaan tietoa vain piirretasoisesta säätelystrategian käytöstä, eikä sen vaihtelusta päivittäisessä elämässä. Päivittäisen tason tarkastelussa on retrospektiivisiin kyselytutkimuksiin verrattuna se etu, että muistivääritymät ovat paljon pienempiä ihmisten raportoidessa päivän aikana käyttämiään strategioita. Myös ekologinen validiteetti on parempi kuin retrospektiivisissä tutkimuksissa (Daros ym., 2020). Tässä tutkimuksessa tarkastelemme tunteiden säätelystrategioita juuri päivittäisellä tasolla. Eri tunteiden säätelystrategioista keskitymme analysoimaan ruminaatiota (*ruminati*on), harhauttamista (*distracti*on) sekä tietoisia läsnäoloa (*mindfulness*), jotka Grossin prosessimallin (Gross, 1998b) vaiheiden mukaisesti sijoittuvat kolmannelle tasolle, jossa tunteita pyritään säätelämään suuntaamalla tarkkaavaisuutta (Naragon-Gainey ym., 2017).

1.3. Ruminaatio, harhauttaminen ja tietoinen läsnäolo

Ruminaatio on tunteiden säätelystrategia, jonka ominaispiirteenä on taipumus toistuvasti keskittyä negatiivisiin tunteisiin sekä niiden syihin ja seurauksiin. Tätä strategiaa käyttävät ihmiset keskittyvät passiivisesti ongelmien ja niihin liittyvien tunteiden tarkasteluun ilman pyrkimystä ratkaista tai muuttaa tilannetta (Nolen-Hoeksema ym. 2008). Ruminaatio on yhdistetty pitkällä aikavälillä haitallisiin mielenterveysvaikutuksiin sekä psykopatologiaan, erityisesti esimerkiksi masennukseen ja ahdistuneisuuteen (Aldao ym., 2010; Nolen-Hoeksema ym., 2008). Daros ja Ruocco (2021) havaitsivat tutkimuksessaan ruminaation olevan yksi keskeisimmistä strategioista, joita tunteiden säätelyn vaikeuksista kärsivät naiset hyödynsivät. Kuitenkin ruminaation osalta tutkimustulokset ovat osittain ristiriitaisia, sillä Daroksen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa tunteiden säätelyn vaikeudet eivät olleet yhteydessä ruminaation käyttöön päivittäisessä elämässä. Myös tässä tutkimuksessa tarkastelemme tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä ruminaation käyttöön juuri päivittäisellä tasolla.

Harhauttamista käyttävät ihmiset suuntaavat huomiotaan muihin asioihin pyrkien siten välttämään tai vähentämään sellaisia tunteita, joita eivät halua kokea (Naragon-Gainey ym., 2017). Harhauttaminen voi strategiana olla joko adaptiivinen tai maladaptiivinen riippuen sen käyttötavoista ja kontekstista. Lyhyellä aikavälillä hyödynnettynä huomion suuntaaminen muualle voi olla adaptiivista, mutta mikäli harhauttamista käytetään pidemmällä aikavälillä epämieluisien kokemusten välttelyyn, se voi estää ihmistä pääsemästä tehokkaasti tunteiden säätelyn tavoitteisiinsa (Wolgast & Lundh, 2017). Harhauttamisen käyttämisen on kuitenkin havaittu olevan yhteydessä tunteiden säätelyn vaikeuksiin myös päivittäisessä elämässä (Daros ym., 2020).

Tietoinen läsnäolo on nykyhetken tietoista tarkastelua sekä siinä läsnäoloa ilman tilanteen arvioimista tai arvottamista (Naragon-Gainey ym., 2017). Piirretason tietoinen läsnäolo on yhdistetty kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä adaptiivisempaan tunteiden säätelyyn, kuten ruminaation vähäisempään käyttöön sekä ahdistuksen, masennuksen ja epävakaan persoonallisuushäiriön oireiden vähenemiseen (Guendelman ym., 2017; Prakash ym., 2017). Vähäisen tietoisin läsnäolon käyttämisen on puolestaan havaittu olevan yhteydessä tunteiden säätelyn vaikeuksiin (Prakash ym., 2017). Lisäksi piirretason tietoinen läsnäolo korreloi negatiivisesti lähes kaikkien tunteiden säätelyn vaikeuksien alaulottuvuuksien kanssa (Hambour ym. 2018). Guendelmanin ja kumppaneiden (2017) mukaan tutkimusnäyttöä ei kuitenkaan ole vielä siitä, ennustaako yksilön piirretason tietoinen läsnäolo hänen päivittäisessä elämässään tietoisin läsnäolon käyttöä tunteiden säätelystrategiana.

Tietääksemme myöskään tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyksiä tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä ei ole tutkittu aiemmin.

1.4. Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Piirretasoisien tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä eri tunteiden säätelystrategioihin päivittäisessä elämässä on tietääksemme tutkittu vasta vähän, ja näissä tutkimuksissa säätelystrategioita on tutkittu yksittäin vain hyvin suppeasti. Ilmiöiden yhteyksien selvittäminen voisi kuitenkin tuoda tärkeää, arkielämään sovellettavissa olevaa tietoa. Tunteiden säätelystrategioiden käytön tutkiminen päivittäisessä elämässä on myös tärkeää, sillä tämä on luotettavampi tapa kerätä paikkansapitävää tietoa yksilöiden tunteiden säätelystrategioiden käytöstä kuin esimerkiksi muistamista vaativien itsearviointien teettäminen tutkittavilla. Tässä tutkimuksessa tutkimme, miten piirretason tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä päivittäisessä elämässä ruminaation, harhauttamisen ja tietoisien läsnäolon käyttöön.

Aikaisempien tutkimusten mukaan ruminaation on havaittu olevan yksi keskeinen strategia, joka liittyy tunteiden säätelyn vaikeuksiin (Daros & Ruocco, 2021). Vaikka tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteydestä ruminaatioon päivittäisessä elämässä on myös ristiriitaisia tuloksia (Daros ym., 2020), oletamme vallitsevan käsityksen suuntaisesti, että suuremmat tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä suurempaan ruminaation käyttöön päivittäisessä elämässä.

Harhauttaminen voi olla sekä adaptiivinen että maladaptiivinen tunteiden säätelystrategia riippuen sen käyttötavoista. Kuitenkin päivittäisessä elämässä harhauttamisen on havaittu olevan yhteydessä tunteiden säätelyn vaikeuksiin, luultavasti sen tunteita välttelevän käyttötarkoituksen vuoksi (Daros ym., 2020). Tämän johdosta oletamme, että suuremmat tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä suurempaan harhauttamisen käyttöön päivittäisessä elämässä.

Vaikka tutkimusnäyttöä ei tietääksemme vielä ole tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteydestä tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä, piirretason tietoisien läsnäolon on havaittu olevan yhteydessä adaptiiviseen tunteiden säätelyyn ja korreloivan negatiivisesti lähes kaikkien tunteiden säätelyn vaikeuksien alalottuvuuksien kanssa (Guendelman ym. 2017; Hambour ym. 2018; Prakash ym., 2017). Oletamme, että tietoinen läsnäolo päivittäisessä elämässä toimii samansuuntaisesti kuin piirretason tietoinen läsnäolo, vaikka tätä ei ole vielä tutkimuksissa

todennettu. Kolmas hypoteesimme on siis, että suuremmat tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä vähäisempään tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä.

2. MENETELMÄT

2.1. Tutkittavat ja tutkimuksen kulku

Tutkimuksemme aineisto kerättiin osana *Päivittäiset tunteet* –projektia (PI Jallu Lindblom) vuonna 2017. Alun perin tutkittavia oli yhteensä 125, ja heidät rekrytoitiin lähettämällä sähköpostia Tampereen yliopiston sähköpostilistoille sekä jakamalla esitteitä kampusalueilla. Kriteerinä tutkimukseen osallistumiselle oli vähintään 18 vuoden ikä, mahdollisuus käyttää älypuhelinia sekä sujuva suomen kielen taito. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tutkittavat täyttivät verkossa kyselyn, jolla kerättiin tietoa psykologisista piirteistä ja demografisista tekijöistä. Yksi osallistuja jätettiin pois tutkimuksesta, koska hän ei täyttänyt tätä kyselylomaketta. Lisäksi kaksi osallistujaa jouduttiin jättämään otoksesta pois teknisten ongelmien seurauksena. Tutkittavat allekirjoittivat lomakkeen, jolla he antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimus sai hyväksynnän Tampereen alueen ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta.

Kahden viikon kuluttua, tutkimuksen toisessa vaiheessa, tutkittavat täyttivät viikon ajan lyhyitä kyselyitä, joita lähetettiin heidän älypuhelimiansa. Jokainen tutkittava vastaanotti kyselyitä seitsemän kertaa päivässä aikavälillä 10:00-22:00, joista kunkin aikavälin kesto oli 1 tunti ja 43 minuuttia. Lähetysajat satunnaistettiin jokaisen päivän osalta. Tutkittavien tuli vastata kyselyyn 30 minuutin sisällä sen vastaanottamisesta. Mikäli tutkittava ei vastannut tämän aikaikkunan sisällä, menetti hän mahdollisuuden vastata sillä kerralla. Analyysivaiheesta rajattiin pois tutkittavat, joiden vastausprosentti oli tässä tutkimuksen vaiheessa alle 50 %. Heitä oli yhteensä 12, joten lopullinen otoksemme koostui 110 henkilöstä. Lopulliseen otokseen sisällytetyt tutkittavat olivat 19–52 –vuotiaita (ka = 25.98, kh = 7.97) suomalaisia korkeakouluopiskelijoita, ja heistä 98 (89 %) oli naisia ja 12 (11 %) miehiä.

2.2. Mittarit

Tunteiden säätelyn vaikeuksien mittaamiseen aineistossa käytettiin Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004) -mittaria, josta käytettiin Bardeenin ja kumppaneiden (2016) muodostamaa 29 väittämän versiota. Tämä mittari sisältää viisi tunteiden säätelyn vaikeuksiin liittyvää alalottuvuutta, jotka ovat tunteiden hyväksymisen vaikeus (6 väittämää), ongelmat tavoitteelliseen toimintaan sitoutumisessa (5 väittämää), impulssikontrollin vaikeudet (6 väittämää), tunteiden tunnistamisen ongelmat (6 väittämää) sekä vaikeudet käyttää joustavasti toimivia tunteiden säätelystrategioita (6 väittämää). Väittämät olivat esimerkiksi “Kun olen järkyttynyt, kiusaannun siitä, että tunnen niin” (tunteiden hyväksymisen vaikeus) ja “Kun olen järkyttynyt, minulla kestää kauan voida paremmin” (vaikeudet käyttää joustavasti toimivia strategioita). Väitteisiin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = ei melkein koskaan, 5 = melkein aina), eikä niissä ollut yhtäkään käänteistä väitettä. Muodostimme väittämistä yhteen laskemalla tunteiden säätelyn vaikeuksien summamuuttujan ($\alpha = 0.94$), jonka maksimipistemäärä oli 145. Summamuuttujassa ei ollut poikkeavia arvoja.

Tunteiden säätelystrategioita mitattiin mobiiliteknologialla toteutetulla kokemusotantamenetelmällä. Alkuperäisessä kyselyssä mitattiin useiden tunteiden säätelystrategioiden käyttöä, mutta tässä tutkimuksessa tarkastelimme vain ruminaation, harhauttamisen sekä tietoisien läsnäolon käyttöä. Jokaista tunteiden säätelystrategiaa mitattiin yhdellä väitteellä, jotka perustuivat Heiyn ja Cheavensin (2014) artikkeliin, ja väitteisiin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = en lainkaan, 5 = erittäin paljon). Tutkittavat vastasivat, kuinka paljon he olivat käyttäneet kutakin säätelystrategiaa tunteisiinsa vaikuttamiseen viimeisen mittauskerran jälkeen tai viimeisen kahden tunnin aikana, jos mittaus oli päivän ensimmäinen. Vastaukset koskivat aikaa kyseisen ja edellisen kyselyn välillä. Jos tutkittavat eivät olleet käyttäneet tunteiden säätelystrategiaa tällä aikavälillä, heidät ohjeistettiin vastaamaan 1 = en lainkaan. Ruminaatiota mittaava väite liittyi negatiivisten tunteiden valenssiin (“Ajattelin ikävää tilannetta ja sen herättämiä tunteita yhä uudelleen ja uudelleen”). Harhauttamista mitattiin väitteellä: ”Keskityin ajattelemaan jotakin muuta kuin ikävää tilannetta.” Tietoisien läsnäolon mittaamiseen tutkittavat vastasivat väitteeseen: ”Tarkkailin tyynesti tilanteen herättämiä tunteitani.” Jokaiselle tunteiden säätelystrategialla päivittäisessä elämässä muodostettiin oma keskiarvomuuuttuja tutkittavien kaikista viikon aikana antamista vastauksista liittyen kyseisen säätelystrategian käyttöön. Näitä

keskiarvomuuttujia tarkasteltiin lopullisissa analyyseissa. Tarkastelimme lisäksi poikkeavia arvoja jokaisen strategian keskiarvomuuttujissa. Muutimme puuttuviksi arvoiksi yli kolme keskihajontaa keskiarvosta poikkeavat arvot, joita oli yksi sekä ruminaation että tietoisien läsnäolon keskiarvomuuttujassa. Harhauttamista mittaavassa muuttujassa ei esiintynyt poikkeavia arvoja.

2.3. Tilastolliset menetelmät

Kaikki tutkimuksen tilastolliset analyysit suoritettiin R-ohjelmistolla (v4.2.1; R Core Team 2022). Aineiston tarkastelussa käytettiin kirjastoa *psych* (Revelle, 2022). Lineaarisen regressiomallin oletusten tarkasteluun käytettiin kirjastoa *car* (Fox & Weisberg, 2019). Tulokset visualisoitiin käyttäen kirjastoa *ggplot2* (Wickham, 2016). Kuvailimme aineistoa Pearsonin-korrelaatioiden sekä keskilukujen (ka ja kh) avulla. Taulukossa 1 on nähtävissä käyttämiemme muuttujien tunnuslukuja ja korrelaatioita. Tarkastelimme myös muuttujien jakaumia histogrammeilla. Aineistossa ei esiintynyt puuttuvia arvoja. Suoritimme analyysit siten, että piirretason tunteiden säätelyn vaikeuksien summamuuttuja oli selittävänä muuttujana. Selitettävänä muuttujina olivat ruminaation, harhauttamisen ja tietoisien läsnäolon käyttö päivittäisessä elämässä. Taustamuuttujista tarkastelimme sukupuolen ja iän vaikutusta selittävään ja selitettäviin muuttujiin korrelaatiokertoimella. Analysoimme myös tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä tunteiden säätelystrategioihin sirontakuvioilla ja korrelaatiomatriisilla.

Vastasimme tutkimuskysymykseemme lineaarisella regressioanalyysillä. Selittävänä muuttujana jokaisessa lineaarisessa regressiomallissa oli tunteiden säätelyn vaikeus. Malleihin lisättiin myös kovariaatteina sukupuoli ja ikä selittäviksi muuttujiksi. Teimme kolme lineaarista regressiomallia siten, että jokaisessa oli yksi tutkimamme tunteiden säätelystrategia selitettävänä muuttujana. Lineaarisen regressioanalyysin edellytyksistä tarkastelimme residuaalien lineaarisuutta, normaalijakautuneisuutta ja homoskedastisuutta sekä Cookin distanssia. Kaikki edellytykset lineaariselle regressiolle täyttyivät tyydyttävästi aineistossamme.

3. Tulokset

3.1. Kuvailevat tulokset

Tunteiden säätelyn vaikeuksia mittaavasta DERS-kyselystä tutkittavat saivat keskimäärin 60.00 pistettä 145 maksimipisteestä (*vaihteluväli*= 30-108, *kh* = 17.22). Vähimmillään koehenkilöt olivat vastanneet 25 kertaa ja enimmillään 47 kertaa kysymyksiin, joita heille lähetettiin seitsemän kertaa päivässä seitsemän päivän ajan (*ka* = 38.09, *kh* = 6,27). Yhteensä tutkittavat vastasivat kyselyyn 4190 kertaa. Tarkastelimme Pearsonin korrelaatiokertoimilla mahdollista katoon liittyvää vinoumaa, eli sitä, oliko vastaamisaktiivisuus merkitsevästi yhteydessä eri muuttujiin. Tutkittavien antamien vastausten lukumäärä ei ollut yhteydessä tunteiden säätelyn vaikeuksiin eikä ruminaation, harhauttamisen tai tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä.

Taulukosta 1 nähdään, että sukupuoli ja ikä eivät olleet merkitsevästi yhteydessä tunteiden säätelyn vaikeuksiin eivätkä ruminaation, harhauttamisen tai tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä. Tunteiden säätelyn vaikeudet eivät myöskään korreloineet yhdenkään tunteiden säätelystrategian kanssa. Kaikki tunteiden säätelystrategiat korreloivat keskenään tilastollisesti merkitsevästi. Harhauttaminen korreloi erittäin merkitsevästi ruminaation ja tietoisien läsnäolon kanssa ($p < 0.001$). Tietoinen läsnäolo korreloi merkitsevästi ruminaation kanssa ($p < 0.05$).

Taulukko 1. Taustamuuttujien, tunteiden säätelyn vaikeuksien ja tunteiden säätelystrategioiden tunnuslukuja ja korrelaatioita aineistossamme.

	<i>N</i>	<i>ka</i>	<i>kh</i>	1	2	3	4	5	6
1. Sukupuoli	110			—					
2. Ikä	110			.05	—				
3. Tunteiden säätelyn vaikeudet	110	60	17.22	-.10	-.09	—			
4. Ruminaatio	109	1.68	0.40	.09	-.04	.23	—		
5. Harhauttaminen	110	2.41	0.76	.13	.12	.01	.47***	—	
6. Tietoinen läsnäolo	109	2.35	0.62	.15	-.07	-.08	.27*	.50***	—

Huom. Muuttujista ruminaatio, harhauttaminen ja tietoinen läsnäolo viittaavat päivittäisessä elämässä mitattuihin tuloksiin.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.2. Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys tunteiden säätelystrategioiden käyttöön päivittäisessä elämässä

Ensimmäisen hypoteesimme mukaisesti suuremmat tunteiden säätelyn vaikeudet ennustivat suurempaa ruminaation käyttöä päivittäisessä elämässä ($\beta = 0.01$, $p = .018$). Yhteys on esitetty kuviossa 1a. Kokonaisuudessaan lineaarinen regressiomalli selitti noin 5 % ruminaation käytön vaihtelusta päivittäisessä elämässä ($F(1, 107) = 5.8.$, $p = .018$, $R^2 = 0.05$). Kun taustamuuttujat, ikä ja sukupuoli, lisättiin malliin, yhteys tunteiden säätelyn vaikeuksien ja ruminaation välillä säilyi edelleen tilastollisesti merkitsevänä ($p = .014$).

Toisen hypoteesimme vastaisesti suuremmat tunteiden säätelyn vaikeudet eivät ennustaneet suurempaa harhauttamisen käyttöä päivittäisessä elämässä ($\beta = 0.00$, $p = .924$). Aineistoon sovitettu

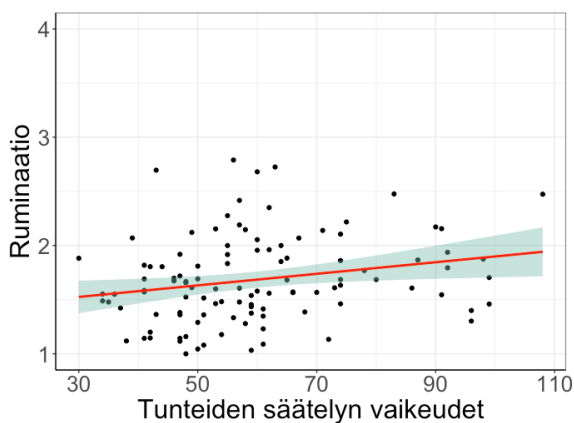
lineaarinen regressiomalli esitetään kuviossa 1b. Kokonaisuudessaan regressiomalli ei selittänyt ollenkaan harhauttamisen käytön vaihtelua päivittäisessä elämässä ($F(1, 108) = 0.01, p = .924, R^2 = 0.00$). Taustamuuttujista iän ja sukupuolen lisääminen malliin ei vaikuttanut tuloksiin.

Kolmannen hypoteesimme vastaisesti tunteiden säätelyn vaikeudet eivät ennustaneet suurempaa tietoisien läsnäolon hyödyntämistä päivittäisessä elämässä ($\beta = -0.00, p = .412$). Yhteydet esitetään kuviossa 1c. Lineaarinen regressiomalli selitti kokonaisuudessaan noin 1 % tietoisien läsnäolon käytön vaihtelusta päivittäisessä elämässä ($F(1,107) = 0.68, R^2 = 0.01$). Taustamuuttujista lisäsimme malliin vielä iän ja sukupuolen, mutta tällä ei ollut vaikutusta tuloksiin.

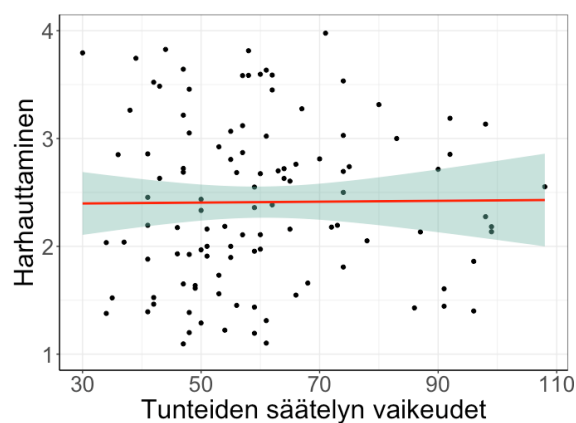
Lisäanalyseissa tarkastelimme vaikuttaako vastaajan sukupuoli tunteiden säätelyn vaikeuksien ja päivittäisessä elämässä käytettyjen tunteiden säätelystrategioiden yhteyksiin. Tämä tehtiin koska aineistossa oli vain 11 % miespuolisia vastaajia. Analyyseissa päätulokset toistuivat samanlaisina.

Kuvio 1abc. Lineaariset regressiosuorat kuvattuna tunteiden säätelyn vaikeuksien sekä ruminaation, harhauttamisen ja tietoisien läsnäolon sirontakuvioissa.

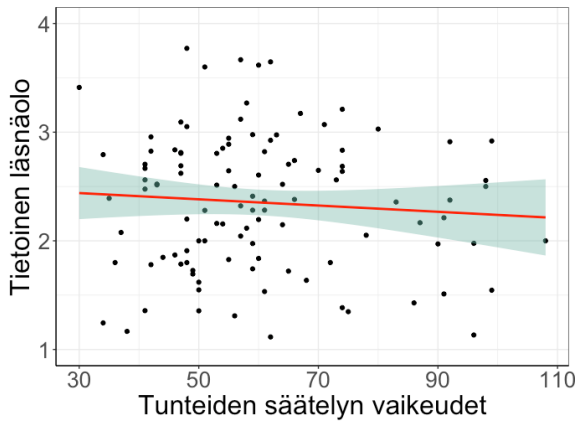
Kuvio 1a



Kuvio 1b



Kuvio 1c



Huom. Harmaa väri kuvaa regressiosuoran 95 % luottamusväliä.

4. Pohdinta

Tutkimuksemme tarkoitus oli tutkia piirretason tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä tunteiden säätelystrategioiden käyttöön päivittäisessä elämässä. Tunteiden säätelystrategioista tarkastelimme ruminaatiota, harhauttamista sekä tietoista läsnäoloa. Tutkimukseemme osallistuneet henkilöt olivat korkeakouluopiskelijoita ja valtaosa heistä oli naisia. Aiemman tutkimustiedon nojalla muodostimme kolme hypoteesia siitä, miten tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä tunteiden säätelystrategioiden käyttöön päivittäisessä elämässä.

Ensimmäinen hypoteesimme oli, että tunteiden säätelyn vaikeudet ovat positiivisesti yhteydessä ruminaation käyttöön päivittäisessä elämässä. Tutkimuksemme tulokset tukivat tätä hypoteesia. Toisen hypoteesimme mukaan tunteiden säätelyn vaikeudet ovat positiivisesti yhteydessä harhauttamisen käyttöön päivittäisessä elämässä. Tämä hypoteesimme ei saanut tukea tuloksistamme. Kolmas hypoteesimme oli, että tunteiden säätelyn vaikeudet ovat negatiivisesti yhteydessä tietoisin läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä. Tutkimuksemme tulokset olivat myös tämän hypoteesin vastaisia. Tuloksemme viittaavat siis siihen, että tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä

suurempaan päivittäiseen ruminaation käyttöön, mutta eivät harhauttamisen tai tietoisien läsnäolon käyttöön.

4.1. Tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys päivittäiseen tunteiden säätelystrategioiden käyttöön

Ensimmäisen hypoteesimme mukaisesti tutkimuksemme tulokset osoittivat, että tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä suurempaan ruminaation käyttöön päivittäisessä elämässä. Tämä tulos tukee myös aiemmassa, DERS-kyselyä hyödyntäneessä tutkimuksessa saatuja samansuuntaisia tuloksia ruminaation ja tunteiden säätelyn vaikeuksien välisestä yhteydestä päivittäisessä elämässä (Daros & Ruocco, 2021). Tämän perusteella vaikuttaa siltä, että tunteiden säätelyn vaikeuksista kärsivät käyttävät todennäköisemmin ruminaatiota tunteidensa säätelyyn. Löytämämme tulos antaa viitteitä siitä, että passiivinen negatiivisiin tunteisiin ja ongelmiin keskittyminen voi estää tunteiden säätelyn tavoitteisiin pääsyä ja tehokasta tunteiden säätelyä. Lisäksi tuloksiemme perusteella vaikuttaisi siltä, että ruminaatio ilmenee samalla tavalla sekä päivittäisessä elämässä että piirretasolla, mikä on tärkeä löydös.

Toisaalta ruminaation ja tunteiden säätelyn vaikeuksien välisestä yhteydestä on saatu osittain myös ristiriitaisia tuloksia, sillä Daros ja kumppanit (2020) eivät tutkimuksessaan havainneet tilastollisesti merkitsevää yhteyttä näiden välillä. Tätä tulosta saattaa kuitenkin selittää se, että kyseinen tutkimus tarkasteli ruminaatiota osana sellaisten tunteiden säätelystrategioiden ryhmää, jotka perustuvat tunteiden käsittelyyn. Muut tähän ryhmään sisällytetyt strategiat olivat sellaisia, jotka on yhdistetty aiemmin vähäisempiin tunteiden säätelyvaikeuksiin. Näin ollen ruminaation yhteydet eivät ole välttämättä nousseet esiin (Daros ym., 2020). Daroksen ja Ruoccon (2021) tutkimuksessa ruminaatiota taas tarkasteltiin ryhmässä, joka koostui useista strategioista, joiden on havaittu olevan yhteydessä tunteiden säätelyn vaikeuksiin.

Toisena hypoteesinamme oletimme, että suuremmat tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä runsaampaan harhauttamisen käyttöön päivittäisessä elämässä. Tämä hypoteesi ei kuitenkaan saanut tukea tuloksista, joiden mukaan tunteiden säätelyn vaikeudet eivät olleet yhteydessä harhauttamisen käyttöön. Tulos on samansuuntainen Daroksen ja Ruoccon (2021) tutkimusten tulosten kanssa, jossa harhauttaminen ja muut välttelevät strategiat eivät olleet

yhteydessä tunteiden säätelyn vaikeuksiin. Kuitenkin Daroksen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa tunteiden säätelyn vaikeudet olivat positiivisesti yhteydessä harhauttamisen käyttöön päivittäisessä elämässä, kun säätelystrategian käyttöä päivittäisessä elämässä tutkittiin myös yksittäin.

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että harhauttaminen voi toimia sekä adaptiivisena että maladaptiivisena strategiana riippuen siitä, miten harhauttamista hyödynnetään (Wolgast & Lundh, 2017). Piirretason harhauttaminen saattaa ilmetä eri tavoin kuin päivittäisellä tasolla tunteiden säätelyyn käytetty harhauttaminen. Jos harhauttamista käytetään pidemmällä aikavälillä paljon, eli piirretasolla runsaasti, siitä voi tulla vaikutuksiltaan välttelevä strategia (Wolgast & Lundh, 2017). Kuitenkin päivittäisessä elämässä harhauttamisen käyttäminen lyhytaikaisesti voi olla myös hyödyllistä ja edistää yksilön tunteiden säätelytavoitteisiin pääsemistä. Tosin myös harhauttamisen käyttämisellä ja tunteiden säätelyn vaikeuksilla päivittäisessä elämässä on havaittu olevan yhteys (Daros ym., 2020).

Tuloksistamme ei voi päätellä, millä tavoin ja mihin syihin tutkittavat ovat hyödyntäneet harhauttamista päivittäisessä elämässä, sillä kaikki henkilöt tunteiden säätelyn vaikeuksien määrästä riippumatta käyttivät harhauttamista saman verran. On kuitenkin mahdollista, että tutkittavamme ovat käyttäneet harhauttamista päivittäisessä elämässä tunteiden säätelyä edistävästi, sillä tutkimukseemme valikoituneilla henkilöillä tunteiden säätelyn vaikeuksien määrä oli melko alhainen. Tulokset olisivat saattaneet olla erilaisia, jos otannassamme olisi ilmennyt enemmän tunteiden säätelyn vaikeuksia. On myös mahdollista, että osa tutkittavista käytti harhauttamista tunteita vältteleviin tarkoituksiin, ja osa tehokkaasti tilannesidonnaiseen adaptiiviseen tunteiden säätelyyn.

Kolmannen hypoteesimme mukaisesti oletimme, että tunteiden säätelyn vaikeudet ovat negatiivisesti yhteydessä tietoisien läsnäolon hyödyntämiseen päivittäisessä elämässä, mutta tutkimuksemme tulokset eivät tukeneet tätä hypoteesia. Tunteiden säätelyn vaikeudet eivät olleet aineistossamme merkitsevästi yhteydessä tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä. Tulosten pohjalta voisi todeta, että niin tunteiden säätelyn vaikeuksista kärsivät kuin tunteitaan tehokkaasti säätelevät yksilöt käyttivät tutkimuksessamme tietoista läsnäoloa päivittäisessä elämässä tunteiden säätelyyn. Aiemmissa tutkimuksissa piirretason tietoinen läsnäolo on korreloinut negatiivisesti tunteiden säätelyn vaikeuksien kanssa, mutta tutkimuksessamme emme löytäneet tällaista yhteyttä päivittäisessä elämässä hyödynnetyn tietoisien läsnäolon sekä tunteiden säätelyn vaikeuksien välillä (Hambour ym. 2018). Havaitimme myös positiivisen korrelaation päivittäisessä elämässä hyödynnetyn ruminaation sekä tietoisien läsnäolon välillä, mikä on päinvastainen tulos aiempien tietoisien läsnäolon piirretason tutkimusten kanssa (Guendelman ym., 2017). Tätä voisi kuitenkin selittää muun muassa se, että nykyään on enemmän tietoa saatavilla tietoisien läsnäolon

käytön hyödyistä, ja ihmiset saattavatkin pyrkiä tietoisesti hyödyntämään kyseistä strategiaa, vaikka käyttäisivät myös ruminaatiota päivittäisessä elämässään. Tietoisien läsnäolon käyttö päivittäisessä elämässä käyttäytyi kuitenkin hyvin eri tavoin tutkimuksessamme kuin olimme odottaneet.

Asetimme kolmannen hypoteesin aiempaan piirretason tietoisien läsnäolon tutkimukseen pohjautuen, koska tutkimusta tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteydestä tietoiseen läsnäoloon ei tiedäksemme ole tehty aiemmin vastaavassa tutkimusasetelmassa. Hypoteesimme vastainen tulos saattaa johtua siitä, että yhteydet, joita muissa tutkimusasetelmissa on löydetty, eivät päde päivittäisessä elämässä tietoisien läsnäolon käyttöön. Guendelmanin ja kumppaneiden (2017) mukaan selkeitä yhteyksiä piirretason tietoisien läsnäolon ja päivittäisessä elämässä käytetyn tietoisien läsnäolon välillä ei ole vielä todistettu. Näyttää siltä, että tutkimuksemme tukee näkemystä, jonka mukaan tunteiden säätelyn vaikeudet ovat eri tavalla yhteydessä piirretason tietoiseen läsnäoloon kuin päivittäisessä elämässä käytettyyn tietoiseen läsnäoloon.

Voi myös olla, että eriävät tulokset aiempaan tutkimukseen verrattuna johtuvat siitä, että muut tietoista läsnäoloa tarkastelevat tutkimukset ovat olleet retrospektiivisiä. Tällainen muistamiseen perustuva tutkimus on voinut vaikuttaa tuloksiin esimerkiksi siten, että suuremmista tunteiden säätelyn vaikeuksista kärsivät eivät tunnista tai muista käyttäneensä tietoista läsnäoloa, koska ovat käyttäneet enemmän jotakin toista strategiaa, kuten ruminaatiota. Toinen mahdollinen selitys hypoteesin vastaisille tuloksille voisi olla se, että yleisesti piirretason ilmiöillä on todella pieni selityssaste päivittäisen elämän käyttäytymiseen. Näin ollen myöskään piirretason tunteiden säätelyn vaikeudet eivät ennustaisi tietoisien läsnäolon käyttöä päivittäisessä elämässä. Kuitenkin on myös mahdollista, että yhteyksiä olisi löytynyt, jos tutkittavilla olisi ollut enemmän tunteiden säätelyn vaikeuksia, sillä otoksemme oli melko hyvinvoivasta populaatiosta.

Kaiken kaikkiaan saamiemme tuloksiamme voi selittää se, että tunteiden säätelystrategiat saattavat ilmetä eri tavoin piirretasolla ja päivittäisessä elämässä. Tuloksiamme perusteella vaikuttaa siltä, että sekä piirretason että päivittäisen tason ruminaatio ilmenevät samalla tavalla, mutta piirretason harhauttamisen ja tietoisien läsnäolon ilmeneminen taas eroaa niiden päivittäisestä käytöstä. Tuloksemme siitä, että päivittäinen ruminaatio korreloi positiivisesti harhauttamisen ja tietoisien läsnäolon käytön kanssa päivittäisessä elämässä viittaisi myös tähän.

Tuloksiamme tulkittaessa on hyvä ottaa myös huomioon, että Bardeenin ja kumppaneiden (2016) DERS-kyselyn versiossa väitteet oli muotoiltu siten, että ne mittasivat tunteiden säätelyn vaikeuksia tilanteissa, joissa yksilö kokee runsaasti jotain negatiivista tunnetta. Tämä saattaa selittää sitä, että ainoa merkitsevä tuloksemme koski ruminaatiota. Ruminaatio strategiana keskittyy negatiivisten sisältöjen miettimiseen, mikä itsessään voi ylläpitää yksilön negatiivista tunnetilaa ja mahdollisesti jopa lisätä hänen tunteiden säätelyn vaikeuksien kokemista tätä kautta. Jatkossa olisikin

tärkeä tutkia, miten negatiiviset tunteet välittävät päivittäisessä elämässä käytetyn ruminaation yhteyttä tunteiden säätelyn vaikeuksiin. On siis mahdollista, että tutkimuksessamme löysimme merkitsevän yhteyden vain ruminaatioon, koska erityisesti se liittyy negatiivisiin tunnetiloihin, joita myös käyttämämme tunteiden säätelyn vaikeuksia mittaava kyselylomake osittain mittaa. Harhauttaminen ja tietoinen läsnäolo saattavat taas vähentää negatiivisten tunnetilojen intensiteettiä ja kestoa, mikä saattaa vaikuttaa siihen, etteivät ne olleet yhteydessä suurempiin tunteiden säätelyn vaikeuksiin.

4.2. Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksemme vahvuutena on tutkimusasetelma, jossa tunteiden säätelystrategioita tarkasteltiin päivittäisessä elämässä. Tällä tutkimusasetelmalla tutkimusta on tehty vasta hyvin vähän, minkä seurauksena tutkimuksemme oli tärkeä lisä tälle kentälle. Päivittäisen elämän kokemusten mittaamisessa etuna on, että menetelmä väistää muistamiseen liittyvät vääristymät, joita retrospektiivisessä kyselytutkimuksessa väistämättä ilmenee. Kuitenkin myös tässä tutkimusasetelmassa osallistujien täytyi raportoida itse, miten he kokivat käyttävänsä tunteiden säätelystrategioita päivittäisessä elämässään. Tämä voi olla haastavampaa henkilöille, joilla on enemmän tunteiden säätelyn vaikeuksia, mikä saattaa vääristää tuloksia juuri heidän osaltaan.

Tutkimuksemme yleistettävyyttä rajoittaa se, että aineistossamme miehiä oli hyvin vähän ja myöskin selkeästi vähemmän kuin naisia. Tutkimustulosten yleistettävyys miehiin on siis kyseenalaista. Toisaalta myös aiempien samaa tutkimusasetelmaa käyttäneiden tutkimusten otanta on muodostunut kokonaan tai lähes kokonaan naisista (Daros ym., 2020; Daros & Ruocco, 2021), joten tuloksemme ovat vertailukelpoisia näiden tutkimusten kanssa. Tutkimuksemme osallistujat olivat suomalaisia korkeakouluopiskelijoita, joten tuloksiemme yleistäminen muihin populaatioihin tulee tehdä varovaisesti. Otokoko oli myös pienekkö, mutta kuitenkin samankokoinen kuin muissa vastaavan tutkimusasetelman tutkimuksissa (Daros & Ruocco, 2021; Daros ym. 2020). Koska aineistostamme löytyi yhteys ruminaatioon, ei otoskoon pienuudella voi pelkästään selittää sitä, miksei piirretason tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys ollut merkitsevä harhauttamisen tai tietoisien läsnäolon hyödyntämiseen päivittäisessä elämässä.

Tutkimuksessamme tutkittaviemme saamat tunteiden säätelyn vaikeuksien pisteet olivat matalampia kuin Daroksen ja Ruoccon (2021) tutkimuksessa, jossa osallistujien keskimääräiset pisteet olivat selvästi yli puolet DERS-kyselyn pisteistä. Tämä johtunee siitä, että heidän tutkimuksessaan osalla osallistujista oli epävakaa persoonallisuushäiriö-, masennus- tai ahdistuneisuushäiriödiagnoosi. Daroksen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa, jossa osallistujat olivat korkeakouluopiskelijoita, tunteiden säätelyn vaikeuksia oli DERS-kyselyn mukaan vain vähän enemmän. Tutkittavillamme ei siis ilmennyt yhtä paljoa tunteiden säätelyn vaikeuksia, eikä tutkimuksemme tuloksia näin ollen voi suoraan yleistää henkilöihin, joilla tunteiden säätelyn vaikeuksia ilmenee enemmän. Piirretason tunteiden säätelyn vaikeuksien vähäisyys on saattanut myös vaikuttaa tuloksiin. Muun muassa tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteys tietoisien läsnäolon hyödyntämiseen päivittäisessä elämässä saattaisi ilmetä aineistosta, jossa suuremmista tunteiden säätelyn vaikeuksista kärsiviä henkilöitä olisi enemmän. Aiempaa tutkimusta tunteiden säätelyn vaikeuksista ja tunteiden säätelystrategioiden käytöstä on tehty paljon kliinisissä populaatioissa ja muun muassa epävakaa persoonallisuushäiriön diagnoosin saaneiden parissa. Tutkimuksemme toi tärkeää tietoa tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyksistä päivittäisen elämän tunteiden säätelystrategioihin korkeakouluopiskelijoiden joukossa, mutta yhteyksiä olisi kiinnostavaa tutkia lisää myös mielenterveyshäiriöistä kärsivillä.

Koska löysimme tutkimuksessamme yhteyden tunteiden säätelyn vaikeuksien ja päivittäisen elämän ruminaation välillä, tulostemme perusteella näyttää siltä, että otoksemme ei ollut liian kapea yhteyksien löytymiselle. Sen sijaan vaikuttaa siltä, että tietoisien läsnäolon tai harhauttamisen käyttäminen päivittäisessä elämässä ei ole yhtä vahvasti yhteydessä tunteiden säätelyn vaikeuksiin kuin ruminaation käyttäminen. Koska tutkimusasetelmamme oli korrelatiivinen eikä kokeellinen, emme voineet tutkimuksessamme myöskään sulkea pois kolmannen, tuntemattoman muuttujan vaikutusta löytämiimme tuloksiin.

4.3. Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet

Tutkimusaiheestamme on vain hyvin vähän aiempaa tutkimusta, sillä tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä tunteiden säätelystrategioiden käyttöön päivittäisessä elämässä on tutkittu vasta muutamissa tutkimuksissa (esim. Daros ym., 2020; Daros & Ruocco, 2021). Aiemmat aiheesta tehdyt tutkimukset

ovat sisältäneet tarkastelemistamme tunteiden säätelystrategioista vain ruminaation ja harhauttamisen (Daros ym., 2020; Daros & Ruocco, 2021), joten tietääksemme tämä tutkimus on ensimmäinen, joka tarkastelee tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyttä myös tietoiseen läsnäoloon päivittäisessä elämässä. Lisäksi tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyksiä näihin tunteiden säätelystrategioihin yksittäin on tietääksemme kartoitettu aiemmin vain suppeasti Daroksen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa. Tutkimuksemme tarjoaakin tärkeää näyttöä näiden tunteiden säätelystrategioiden ja tunteiden säätelyn vaikeuksien yhteyksistä sellaisilla henkilöillä, joilla tunteiden säätelyn vaikeuksien ilmeneminen on vähäisempää.

Jatkossa olisi hyvä tehdä tutkimusta aiheesta enemmän myös henkilöillä, joilla on suurempia haasteita tunteidensa säätelemisessä. Näin voitaisiin vertailla enemmän ja vähemmän tunteiden säätelyn vaikeuksista kärsivien tuloksia, sekä selvittää, missä määrin tunteiden säätelyn vaikeuksien määrä vaikuttaa erilaisten strategioiden käyttöön. Tutkimuksemme sisälsi vain kolme eri strategiaa, joten jatkossa voisi tutkia yhteyksiä myös muiden strategioiden osalta. Lisäksi tulevaisuudessa olisi hyvä tehdä tutkimusta enemmän myös miehillä, sillä valtaosa tutkittavistamme oli naisia. Mahdollisten sukupuolierojen tarkastelu voisi tuottaa mielenkiintoisia tutkimustuloksia. Koska tutkimuksemme antoi viitteitä siitä, että piirretason tunteiden säätelystrategioiden käyttö saattaa ilmetä eri tavoin päivittäisessä elämässä, myös tätä olisi hyvä selvittää jatkossa tarkemmin. Tätä voisi tutkia myös eri populaatioissa, esimerkiksi epävakaa persoonallisuushäiriödiagnoosin saaneista koostuvassa otoksessa.

Tässä tutkimuksessa tarkastelimme tunteiden säätelyn vaikeuksia kokonaisuutena, mutta tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia myös tunteiden säätelyn vaikeuksien alaulottuvuuksien yhteyksiä yksittäin tunteiden säätelystrategioiden käyttöön. Erityisesti omien tunteiden hyväksymisen alaulottuvuuden yhteyttä tietoisien läsnäolon käyttöön päivittäisessä elämässä olisi mielenkiintoista tutkia. Vaikka yhteyksiä päivittäisen tietoisien läsnäolon ja tunteiden säätelyn vaikeuksien kokonaisuuden väliltä ei löytynyt, tämän alaulottuvuuden ja päivittäisen tietoisien läsnäolon väliltä yhteyden voisi olettaa löytyvän.

Tunteiden hyväksymisen alaulottuvuuden yhteyttä voisi tutkia myös harhauttamisen käyttöön päivittäisessä elämässä, koska vaikeus tässä alaulottuvuudessa voisi johtaa omien tunteiden välttelyyn ja näin ollen runsaaseen harhauttamisen käyttöön. Voi myös olla, että harhauttamista voi käyttää runsaasti päivittäisellä tasolla adaptiivisesti, eikä tunteita vältellen. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä selvittää, mihin tarkoitukseen henkilöt käyttävät harhauttamista päivittäisessä elämässä, ja liittyvätkö heidän tavoitteensa harhauttamisen käyttämisessä tunteiden välttelyyn vai tehokkaaseen ja tilannesidonnaiseen tunteiden säätelyyn. Näiden syiden ja tunteiden säätelyn vaikeuksien suhteiden

tutkiminen voisi avata myös yhteyksiä, joita emme tässä tutkimuksessa pystyneet harhauttamisen käytön osalta tavoittamaan.

Tuloksistamme erityisesti ruminaation ja tunteiden säätelyn vaikeuksien välisellä yhteydellä on merkitystä myös käytännön kannalta. Kliinisessä työssä olisi tämän tuloksen pohjalta hyvä kiinnittää erityistä huomiota sekä puuttua ruminaatioon, ja myös pyrkiä tuomaan ruminaatiota käyttävien tietoisuuteen vaihtoehtoisia strategioita. Myös harhauttamisen osalta tuloksemme viittaisivat siihen, että huolimatta tunteiden säätelyn vaikeuksien vakavuudesta, osallistujat käyttivät strategiaa yhtä paljon. Näyttäisi siis siltä, että kliinisessä työssä harhauttamisen käyttöön päivittäisessä elämässä ei välttämättä olisi yhtä olennaista puuttua kuin esimerkiksi ruminaation. Jatkossa olisi käytännön kannalta hyvä laajentaa tutkimusta selvittämään myös tarkemmin sitä, millaisissa päivittäisissä tilanteissa erilaisia strategioita todennäköisimmin hyödynnetään.

Lähdeluettelo

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217–237. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., Hannan, S. M., & Orcutt, H. K. (2016). Addressing Psychometric Limitations of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Through Item Modification. *Journal of Personality Assessment, 98*(3), 298–309. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1091774>
- Daros, A. R., Daniel, K. E., Boukhechba, M., Chow, P. I., Barnes, L. E., & Teachman, B. A. (2020). Relationships between trait emotion dysregulation and emotional experiences in daily life: an experience sampling study. *Cognition and Emotion, 34*(4), 743–755. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1681364>.
- Daros, A. R., & Ruocco, A. C. (2021). Which emotion regulation strategies are most associated with trait emotion dysregulation? A transdiagnostic examination. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 43*(3), 478–490. <https://doi.org/10.1007/s10862-020-09864-x>
- Fox, J., & Weisberg, S. (2019). An {R} Companion to Applied Regression, Third Edition. Thousand Oaks, Kalifornia, USA: Sage. <https://socialsciences.mcmaster.ca/jfox/Books/Companion/>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science. A journal of the American Psychological Society*, *10*(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*, 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, *2*(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, *8*, 1–23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hambour, V. K., Zimmer-Gembeck, M. J., Clear, S., Rowe, S., & Avdagic, E. (2018). Emotion regulation and mindfulness in adolescents: Conceptual and empirical connection and associations with social anxiety symptoms. *Personality and Individual Differences*, *134*, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.037>
- Heiy, J. E., & Cheavens, J. S. (2014). Back to Basics: A Naturalistic Assessment of the Experience and Regulation of Emotion. *Emotion* (Washington, D.C.), *14*(5), 878–891. <https://doi.org/10.1037/a003723>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, *23*(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation in psychopathology. Teoksessa Philippot, P & Feldman, R. S (toim.), *The regulation of emotion* (s. 365–392). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781410610898>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, *46*(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press
- Mennin, D., S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284–302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000093>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda, B. (2017). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging & Mental Health*, 21(1), 77–87. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1100158>
- R Core Team (2022). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Wien, Itävalta. <https://www.R-project.org/>
- Revelle, W. (2022) psych: Procedures for Personality and Psychological Research, Northwestern University, Evanston, Illinois, USA. Versio 2.2.9. <https://CRAN.R-project.org/package=psych>
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 227–232. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg012>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027600>
- Wickham, H. (2016). *ggplot2: Elegant Graphics for Data Analysis*. Springer-Verlag, New York.

Wolgast, M., & Lundh, L. (2017). Is Distraction an Adaptive or Maladaptive Strategy for Emotion Regulation? A Person-Oriented Approach. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(1), 117–127. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9570-x>